

OBSAH

Potrava pro tělo i duši aneb dříve než začneme vařit.....	7
Rozhodující je úmysl	10
Řiďte se svými pocity a zkušenostmi	14
Každý jsme posvátný originál	15
Cesta změny	16
Co je to mít rád	17
Jaký stravovací styl zastávám	19
Nejen stravou živ je člověk	20
Pokud se chcete změnit, dveře jsou otevřené	22
Učme se lásce	23
Proč vařit s láskou	24
Změňme staré zvyky a pokusme se vařit jinak	24
Pročišťování těla	25
Půst	26
Jíst neznamená vždy žít	29
Maso	30
Mléko	30
Cukr	31
Sůl	32
Mouka	32
Rýže	32
Klíčení obilí, luštěnin a dalších semínek	33
Polenta	34
Vaření a příprava obilovin	35
Pohanka	36
Luštěniny	37
Jak připravit a ochutnat „Klaso“	38

Sójové boby	39
Hrách	40
Čočka	40
Cizrna	41
Semínka a ořechy	41
Sezam	41
Slunečnice	42
Lněné semínko	42
Mák	42
Mandle	42
Vlašské ořechy	43
Lískové ořechy	43
Snídaně	44
Pšeničná kaše	44
Ovesná kaše	44
Pohanková kaše	45
Jablka s ovesnými vločkami	45
Vločková snídaně	45
Kruska	46
Rýžový koláč s mákem	46
Kroupy s rozinkami	47
Pečený jahelník	47
Vločky s mrkví	47
Kollathova snídaně	48
Celozrnné placky	48
Rýže s mákem	48
Banánový jáhlový nákyp	49
Naklíčená pšenice s ovocem	49

Jablečné pyré s obilovinami	49
Miso polévka	49
Shoyu bujón	50
Ovocný salát	50
Rýžová snídaně	51
Polévky	52
Vegetariánský boršč	52
Miso polévka	52
Kombu vývar	53
Zeleninový vývar s amarantovými nudlemi	53
Špenátová polévka	54
Fazolová polévka se zeleninou	54
Houbová bramboračka s pohankou	54
Čočková polévka s noky	55
Zelná polévka	55
Pórková polévka	55
Polévka s rýží Natural a hráškem	56
Obilná polévka	56
Pohanková polévka s kopřivami	56
Obilninový vývar	57
Droždová polévka	57
Kapustová polévka s bramborami	57
Dýňová polévka	58
Mrkvová polévka	58
Jáhlová polévka s houbami	58
Kroupová polévka s houbami a zeleninou	58
Polévka rýžová	59
Mrkvová polévka II (mrkev můžeme nahradit celerem)....	59

Cibulová polévka s ovesným Tegralem	59
Hlavní jídla	61
Čočka na kari	61
Sójové karbanátky	61
Čína ze sójového sýra Tofu	61
Fazolový guláš se sójovými boby	62
Segedínský guláš ze seitanu	62
Celozrnné knedlíky	63
Špenátový bramborák	63
Rýže se špenátem a s kukuřicí	63
Brambory s mrkví a uzeným tofu	64
Žampionové rizoto	64
Fazolová kaše	65
Ovesné bramboráčky	65
Kroupy s houbami	65
Chlupaté knedlíky s kysaným zelím	66
Čočka se smetanou	66
Špenátové pirohy	67
Cizrna s mrkví	67
Jáhlové šklubánky	67
Kedlubny v těstíčku	68
Sójové boby v kapustě	68
Bramborová kaše s celerem a ořechy	68
Polenta se zeleninou	69
Celozrnné špagety se zelím a uzeným tofu	69
Jáhlové rizoto	69
Žampionový guláš	70
Klaso s kapustou a Polentou	70

Brambory se švestkami	71
Dušená mrkev s květákem	71
Celerové smaženky	71
Čapáty	72
Zeleninová bašta s pohankou	72
Široké nudle se špenátem (pórkem)	72
Rýže s květákem a balkánským sýrem	73
Tofu na houbách	73
Nákyp z cukety	73
Pšeničné karbanátky	74
Kokosová rýže (indická kuchyně)	74
Brambory s celerem a sójovou šunkou	75
Rýžové nudle s červeným zelím	75
Vločkový nákyp	75
Omáčka z dýně Hokkaido	76
Omáčka na špagety z Bontrae	76
Brokolicový dort	76
Sójová sekaná	77
Vločkové karbanátky s kapustou	77
Rizoto s Tempehem	78
Pečená dýně Hokkaido	78
Pohanková sekaná	78
Kuřecí medajlonky v houbové omáčce	79
Guláš z česnekového tofu	79
Čočka s bramborami	80
Dýně Hokkaido s fazolemi Adzuki	80
Halušky s brynzou (se zelím)	80
Dýně Hokkaido a kus kus	81
Těstoviny s fazolemi	81

Naturální rýže s meruňkami	82
Příprava obilného masa Seitan	82
Seitan na houbách	82
Špenátové lívance	83
Hrachová kaše s uzeným tofu	83
Zapečené rýžové nudle s Tempehem	83
Ovesné palačinky	84
Uzené tofu s pórkem	84
Hrách a kroupy	84
Přírodní celer	85
Zeleninový špíz	85
Těsto na pizzu	85
Tegralety z pšeničného Tegralu	85
Saláty	87
Salát ze sójových bobů	87
Salát Madlen	87
Čočkový salát	87
Salát z Ukrajiny	88
Celerový salát s jablky	88
Salát z čínského zelí	88
Zelný salát s bílou ředkví	88
Salát z kysaného zelí	89
Bramborový salát se sójovými boby	89
Rychlé pickles z čínského zelí	89
Dlouhodobě naložené pickles	90
Rychlé pickles z červeného zelí	90
Rýžový salát	90
Těstovinový salát	91

Příprava sójové majonézy	91
Ředkvičkový salát	92
Salát z žampionů	92
Zelný salát s mrkví	92
Pomazánky	93
Fazolová pomazánka	93
Sezamová pomazánka	93
Povidlová pomazánka	93
Špenátová pomazánka	93
Makovo-medová pomazánka	94
Mrkvová pomazánka	94
Kokosová pomazánka	94
Sýrová pochoutka	95
Pomazánka ze sójové šunky Bontrae	95
Ořechová pomazánka	95
Pomazánka z červené řepy	95
Pomazánka zeleninová vařená	95
Pomazánka z tofu	96
Moučníky a cukroví	97
Vločkové sušenky	97
Celozrnný koláč – 2 plechy	97
Nepečený jáhlový koláč – množství na velký plech	97
Celozrnný perník	98
Makovec bez vážení	98
Zdravé placky	98
Jogurtový koláč s agarem	99
Kroupové hrudky	99

Medový dort	99
Jáhlové kuličky	100
Mufiny	100
Makovec se sójovými boby	100
Tvarohový koláč s ovocem	101
Lívance z kefíru	101
Jogurtová bublanina	101
Rozinkové bochánky	102
Rýžový dezert	102
Mrkvové řezy	102
Tvarohový koláč s mákem	103
Celozrnná vánočka	103
Štola pro zdraví	104
Lázeňský dort bez cukru	104
Jablkový dort	105
Dort z kus kusu	105
Obilninový pohár	106
Vánoční cukroví – nepečené	107
Makové kuličky	107
Slunečnicové hrušky	107
Jáhlové kuličky	107
Kokosové kuličky (bez lepku)	108
Fíkový salám	108
Fíková klobása proti zácpě	108
Plněné švestky	108
Kuličky ze sušeného ovoce	109

Vánční cukroví – pečené	110
Kopečky se lněným semínkem	110
Vícezrnné hrudky se sezamem	110
Sójové tyčky bez lepku	110
Sezamové hrudky	111
Kuličky s oříškem	111
Židovské cukroví	112
Mrkvové mušličky	112
Koláčky se slunečnicí	112
Celozrnné košíčky	113
Koláčky s ovesným Tegralem a datlemi	113
Léčebné nápoje	114
Posilující nápoj na ledviny	114
Nápoj proti nespavosti	114
Čaj z řasy Kombu	114
Posilující nápoj z kuzu	115
Čaj ze sezamových semen	115
Odvar ze lněného semene	115
Čaj banča	116
Čaj kukicha	116